

JUEVES 21 DE AGOSTO DE 2025

SUPLEMENTO TRAE TRES PÁGINAS PARA LLEVAR MÁS DIVERSIÓN A TODA LA FAMILIA

GRATIS

HOY

ojo

S/ 1.20

TRANSPORTISTAS MARCHARÁN AL CONGRESO

TRAGEDIA SE REGISTRÓ EN EL ASENTAMIENTO HUMANO LOS ROSALES, EN ANCÓN

CASA SE DERRUMBA Y DEJA UN MUERTO

- VICENTE AGUIRRE GÓMEZ (37) HACÍA TRABAJOS DE REFORZAMIENTO CUANDO VIVIENDA CEDIÓ Y LO SEPULTÓ

- SU COMPAÑERO, HEBERT ESPÁRRAGA DÁVILA (45), RESULTÓ HERIDO Y FUE RESCATADO POR LOS BOMBEROS

ALIANZA AVANZA EN LA COPA

LESLIE NO SUELTA A "LA FARAONA"

EDITORA GENERAL: SILVIA QUISPE RAMÍREZ

OPINAN LOS LECTORES

¿Cree usted que hizo bien el Tribunal Constitucional en impedir que se investigue a Dina Boluarte?

SÍ 28% NO 72%

Responda en www.ojo.pe

¿Está usted de acuerdo con que trasladen a Martín Vizcarra de Barbadillo al penal de Lurigancho?

X TWITTER

GERARDO TÁVARA CASTILLO
Analista Político
X @Gerardo_Tavara

"Se advirtió: La ley que pretende la prescripción de delitos de lesa humanidad (Ley 32107 oficializada en agosto 2024) no es aplicable porque va en contra de convenciones internacionales".

LA CRUDA REALIDAD

¿VENGANZA POLÍTICA?

El Instituto Nacional Penitenciaron (INPE)anuló ayer la Clasificación de Internos que hizo el pasado 14 de agosto para trasladar al exmandatario Martín Vizcarra al fundo Barbadillo, lugar donde hasta ayer se encontraba cumpliendo los cinco meses de prisión preventiva que le impuso el Poder Judicial la semana pasada. El INPE argumenta que hubo "irregularidades" en el proceso de clasificación y por ello designó a tres funcionarios quienes se encargarán de formar una nueva Junta de Clasificación para analizar y definir el lugar donde estará recluido el expresidente Martín Vizcarra, que todo parece indicar que iría al penal de Lurigancho. Esta medida sorprende a más de uno porque al tratarse de un expresidente, a Martín Vizcarra le corresponde estar interno en Barbadillo, como lo están Alejandro Toledo y Ollanta Humala, y en el pasado estuvo Alberto Fujimori. Esta situación, sin duda, tiene un tufillo de venganza política en contra del popular "Lagarto". Que no les salga el tiro por la culata y en lugar de castigarlo eleven más su popularidad.



INPE ASEGURA QUE HUBO IRREGULARIDADES EN SU CLASIFICACIÓN

SACAN A VIZCARRA DE BARBADILLO PARA OTRO PENAL

El Instituto Nacional Penitenciario (INPE) declaró nula la clasificación de internos que hizo el pasado 14 de agosto para trasladar al exmandatario Martín Vizcarra al fundo Barbadillo, y en su lugar consideran enviarlo a otro penal para que cumpla los cinco meses de prisión preventiva que le impuso el Poder Judicial.

La entidad justificó esta decisión señalando que hay irregularidades en la clasificación. Así, el expresidente sería trasladado al penal de Lurigancho, estimaron voceros.

FUTUROS SENADORES Y DIPUTADOS RECIBIRÍAN SUELDAZO

Parlamentarios ganarían más de 40 mil soles

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Un predictamen debatido en la Comisión de Constitución plantea que los futuros diputados y senadores del Congreso bicameral reciban el mismo sueldo que un juez supremo.

Esto significaría un salario mensual superior a los S/ 42 mil, cifra bastante mayor a los casi S/ 30 mil que actualmente perciben los legisladores entre sueldo, asignaciones y viáticos.

La propuesta forma parte de los nuevos reglamentos que regirán al Parlamento bicameral desde julio del 2026. Según los documentos, cada legislador tendría el "derecho" a recibir la remuneración de un juez supremo titular, cuyo salario oficial es de S/ 42,717.20 al mes.

SUELDAZO. Si este planteamiento prospera, los 60 senadores y 130 diputados recibirían dicho monto, lo que generaría un gasto mensual de más de S/ 8 millones y un desembolso anual superior a los S/129 millones solo en sueldos.

El punto ha generado polémica porque no estaba contemplado en los proyectos de ley originales y apareció directamente en el predictamen de la comisión, presidida por el congresista fujimorista Arturo Alegría.

Algunos parlamentarios han expresado su rechazo. La congresista Ruth Luque señaló que no existe justificación para fijar el sueldo en base a un juez supremo y advirtió que esto podría abrir la puerta a otros beneficios similares. Por su parte, Alejandro Muñante, de Renovación Popular, aseguró que su bancada no apoyará "ningún tipo de aumento para congresistas".

ojo al dato

El debate sobre el reglamento del futuro Congreso continuará en septiembre, cuando la comisión retome la discusión.



• Legisladores debaten polémica medida que implicaría un gasto de S/ 8 millones al mes.

FOTONOTICIA



AUDIENCIA POR CASO DE TOPÓGRAFOS COLOMBIANOS

El Poder Judicial sentenció a los colombianos Carlos Sánchez y John Amia a un año y cinco meses de prisión suspendida y ordenó su expulsión del país. Fueron hallados responsables del delito de violación de la soberanía extranjera, en el distrito de Santa Rosa, Loreto.



"Techito" anuncia candidatura a Lima



• El actual alcalde de Surco dijo que la capital "está a la deriva".

El actual alcalde de Surco y excongresista, Carlos Bruce, anunció que será candidato para la Alcaldía de Lima en las Elecciones Regionales y Municipales 2026, con el partido Somos Perú. Sostuvo que los limeños enfrentan serias dificultades para movilizarse y desarrollarse en una ciudad que, según dijo, "está a la deriva".

OJOS&OÍDOS

PROCESO. La Junta Nacional de Justicia (JNJ) inició el proceso de vacancia contra el presidente de la institución, el consejero Gino Ríos, por la sentencia de violencia familiar en agravio de su exesposa. Se le ha dado 5 días hábiles para su descargo.

CULPA. El expresidente Pedro Castillo responsabilizó al gobierno de Dina Boluarte por la vida e integridad de Betssy Chávez. "Responsabilizo al régimen de la usurpadora Dina Boluarte por la vida e integridad de Betssy Chávez", señaló en un comunicado.

PEDIDO. El Poder Judicial rechazó el pedido del exministro del Interior Juan José Santiváñez para anular todo lo actuado en el allanamiento a su vivienda llevado a cabo, en marzo último, en el marco de la investigación preliminar que se le sigue por el presunto delito de tráfico de influencias.

HUELGA. El INPE anunció que la expremier Betssy Chávez suspendió ayer la huelga de hambre que mantenía en el penal de Chorrillos, a pocas horas de haber divulgado una carta donde manifestó su voluntad de no recibir atención médica, dar instrucciones en caso de muerte y denunciar abusos a su defensa.



FRÍO SE INTENSIFICA. Desde mañana 22 hasta el lunes 25 de agosto habrá "aumento de nubosidad, lloviznas generalizadas y una mayor sensación de frío", debido al arribo del Anticiclón del Pacífico Sur que aumentará la humedad, señaló el Servicio Nacional de Meteorología e Hidrología (Senamhi). Este frío clima se registrará principalmente durante las noches, madrugadas y las primeras horas de la mañana.



• Transportistas marcharán hacia el Congreso

HOY ACATARÁN MEDIDA POR CRÍMENES

Mototaxistas se suman al paro de transportes

A las más de 20 mil cústeres de transporte público, que pertenecen a la Asociación Nacional de Integración de Transportistas (ANITRA), que acatarán hoy el paro anunciado para Lima y el Callao, se sumarán los mototaxistas de la Federación Nacional de Mototaxistas del Perú debido a que la ola de criminalidad que vive el país también los afecta. El gremio señaló que no se trata de un cálculo político electoral, sino que cumplen esta medida por la razón "más urgente y valiosa de todas". "El derecho a la vida". Los transportistas marcharán hacia el Congreso.

Clases en colegios serán presenciales



• En las universidades sí harán clases virtuales por paro.

Ante el paro de transportistas, previsto para hoy, el ministro de Educación, Morgan Quero, señaló anoche que, hasta ese momento, no se había evaluado suspender las clases presenciales en los colegios públicos y privados.

"ESTAMOS MUY MAL EN SEGURIDAD", DICE EXPERTO

Faltan policías en 5 regiones

GRECIA LLANOS
grecia.llanos@prensmart.pe

En regiones donde la criminalidad viene ganando terreno, la falta de policías es notoria. Según la Dirección de Recursos Humanos de la Policía Nacional, a nivel nacional, hay una tasa de 387 efectivos policiales por cada 100 mil habitantes, considerando un total de 132,788 agentes y una población proyectada al 2025 de 34'350,244 habitantes.

Aunque este promedio se ajusta a la recomendación de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) de tener 300 policías por cada 100 mil habitantes, no es igual en todos los departamentos.

En La Libertad y Piura, donde la extorsión campea, hay 240 y 248 agentes, respectivamente, lo que denota un déficit. También figuran con una cantidad menor al promedio Cajamarca (267), Loreto (268) y Región Lima (282), lo que agrava aún más la situación de inseguridad.

CALIDAD. Para el experto en seguridad ciudadana, César Ortiz, más allá de cumplir con la sugerencia de la ONU se debe evaluar la calidad de agentes que están saliendo de las escuelas. "En este Gobierno están sacando policías que no tienen ni la mitad de lo que es el entrenamiento y la capacitación. Están sacando a policías mediocres", refirió a **OJO**.



• Tampoco cuentan con herramientas para cumplir sus funciones.

ojo al dato

En Tumbes, Apurímac y Tacna hay más de 500 policías por cada 100 mil habitantes, pero crímenes siguen en subida.

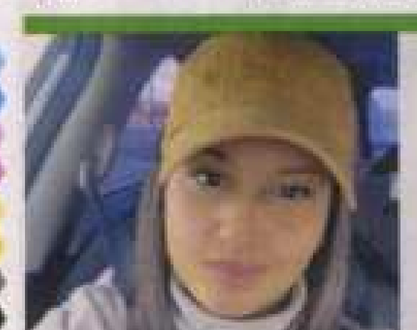
Cuestionó que ello ocurra mientras la delincuencia aumenta en el país, sobre todo delitos de alto impacto como el sicariato, la extorsión y el secuestro planificado. "Estamos muy mal en seguridad", enfatizó.

Además, consideró que no solo es necesario enfocarse en el recurso humano, sino también en las herramientas que se les brinda para que cumplan su función. "Los chalecos antibalas, las armas que no las cambian, la comunicación misma que no está interconectada. Si no hay una visión holística del problema, no habrá avances importantes", señaló.

Agregó que se requiere una reforma estructural de la Policía, debido a que no está en las mejores condiciones y hay alta corrupción entre sus miembros.



• Se requiere una reforma estructural, según especialista.



CONFIRMAN SIMILITUD ENTRE SÁBANAS HALLADAS EN EL CUERPO Y LAS DEL VIDEO

SALEN MÁS DATOS SOBRE EL CRIMEN DE SHEYLLA GUTIÉRREZ

El Condado de Los Ángeles, en Estados Unidos, confirmó la similitud de la sábana usada para mover el cuerpo de la ciudadana peruana Sheylla Gutiérrez, hallado en un terraplén, con el material observado en cámaras de videovigilancia.

Las imágenes muestran a Jossimar Cabrera, pareja de la víctima, trasladando un bulto oscuro y pesado envuelto en una sábana el mismo día en que se reportó la desaparición de Sheylla. Esta coincidencia refuerza la hipótesis de las autoridades respecto a su presunta implicancia en el crimen. Tras lo ocurrido, el sospechoso viajó al Perú y actualmente está no habido.

Semanas atrás, la víctima, que radicaba en el país americano, confesó a su madre que planeaba denunciar a su pareja por los constantes maltratos e insultos. No obstante, el 16 de agosto la policía de EE.UU. halló su cuerpo en un inmueble.



• Buses conectarán Óvalo La Perla con el Jorge Chávez.

Y EL AMARILLO VOLVERÁ EL 2026

Corredor Rojo llegará hasta el aeropuerto

El Corredor Rojo tendrá un nueva ruta que conectará el óvalo La Perla con el Aeropuerto Internacional Jorge Chávez, en el Callao, con un costo de pasaje general de S/1.20 y de S/ 0.60 para los escolares y universitarios, anunció el ministro de Transportes y Comunicaciones, César Sandoval. Además, en este eje vial se ampliará la ruta Callao-La Molina, la cual próximamente irá hasta Manchay.

Por otro lado, anunció que en el primer trimestre de 2026 volverá a operar el Corredor Amarillo con servicios que unirán Surco y San Martín de Porres. Habrá 92 buses articulados a gas natural para brindar este servicio que lleva paralizado más de tres años.

RAZA ANCESTRAL PERUANA ES PARTE DE LEGADO CULTURAL

Perro Chiribaya es patrimonio

GRECIA LLANOS
grecia.llanos@prensmart.pe

Como Patrimonio Cultural de la Nación fue reconocido el perro pastor Chiribaya, raza ancestral peruana, tras una votación unánime en el Pleno del Congreso, donde estuvo presente un ejemplar que se ganó el cariño de los asistentes.

La norma también declara de interés "la investigación, protección, conservación y puesta en valor de esta raza, en atención a su importancia histórica, arqueológica, biológica y genética, como parte del legado de la cultura Chiribaya", que floreció entre los años 900 y 1350 d.C., en la zona desértica de Ilo, en el departamento de Moquegua.

"Sus ancestros ladran de alegría, porque su legado ya es orgullo del Perú", dijo la congresista Magaly Ruiz (APP), autora el proyecto.



• Ayudaban a guiar y cuidar animales como llamas.

DETALLES. En el Museo Municipal El Algarrobal, en Moquegua, se encuentran dos momias de perros pastor Chiribaya, raza que acompañaba a los pastores y los ayudaba a guiar y cuidar animales como llamas o alpacas, contó su directora Ángela Gutiérrez Pacheco.

"En vida y en muerte, recibían todos los homenajes u ofrendas que merecían en ese tiempo", explicó en RPP.

Por su parte, Jaime Rodríguez Valencia, presidente de la Asociación Canófila Peruana, destacó que se trata de un perro con una antigüedad de más de mil años y es vital preservar la raza para evitar su desaparición.

ojo al dato

Este can fue elegido como la mascota oficial de los XX Juegos Bolivarianos Ayacucho Lima 2025, que inician en noviembre.



• Delincuentes seguían a camiones en movimiento.

ROBABAN MERCADERÍA DE CONTENEDORES

Caen "Los Patinadores del Llauca"

Agentes de la Dirincri capturaron a la banda criminal conocida como "Los Patinadores del Llauca", dedicada a robar mercadería de camiones contenedores en movimiento en avenidas del Callao.

Los delincuentes abrían los seguros y descargaban productos de alto valor bajo la modalidad del "patinaje".

El operativo se ejecutó tras varias denuncias y un seguimiento de la Brigada Antirrobos y la Dirección General de Inteligencia (Digimin), que registraron en video cómo los hampones violentaban tres camiones y ocultaban la mercadería en autos cubiertos con toldos. Luego, intentaban comercializar lo robado en una vivienda de la avenida Guillermo Dansey, en el Cercado de Lima.

En la intervención fueron detenidos Richard Hernández Reyes (41), Víctor Asencio Chauca (31) y Manuel Palomino Tenorio (33), todos con antecedentes; además de Marco Pajuelo, quien tenía almacenadas 67 cajas de galletas Oreo sin documentación.



• La mercadería fue incautada y los implicados quedaron a disposición de las autoridades.

SE DERRUMBÓ CUANDO HACÍAN TRABAJOS DE REFORZAMIENTO

Casa fue tumba de albañil

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Vicente Antonio Aguirre Gómez, de 37 años, quedó sepultado entre escombros mientras reforzaba los cimientos de una vivienda en el asentamiento humano Los Rosales, en Ancón.

Desde temprana edad se dedicó a la construcción y recién había comenzado los trabajos del día cuando ocurrió el derrumbe que le costó la vida.

A su lado, su ayudante Herbert Espárraga Dávila, de 45 años, también fue atrapado parcialmente por la caída de arena, ladrillos y muros de concreto. Vecinos y serenos lograron rescatarlo, aunque sufrió lesiones leves y fue trasladado de emergencia a un hospital de Puente Piedra.

TRAGEDIA. El accidente ocurrió a las 9:40 de la mañana de ayer, cuando parte de la pared del frontis de la vivienda colapsó de manera repentina. Dos hijos del occiso, que también se encontraban en la obra, saltaron a tiempo y lograron salvarse.

Familiares recordaron a Vicente como un trabajador responsable y dedicado. Su sobrina relató que "desde los 15 años trabajaba en construcción" y que apenas había iniciado los refuerzos de la casa que, según advertencias del propio Vicente, presentaba riesgo de colapso.

Hasta el lugar llegaron cuatro unidades del Cuerpo de Bomberos, junto a policías, serenos y vecinos que colaboraron en el rescate. Dos horas después, el cuerpo de Vicente fue recuperado de entre los escombros, mientras los equipos inspeccionaban la estabilidad de la vivienda.

José Luis Salazar, jefe de la Oficina de Comunicaciones de la Municipalidad de Ancón, indicó que Defensa Civil evaluará la edificación para determinar si es necesaria su demolición total. Afortunadamente, el derrumbe no afectó otras casas cercanas, aunque advirtió que una propiedad metros más abajo podría estar en riesgo.

La sobrina de la víctima reveló que la dueña, residente en Chile, ya había recibido la notificación de demolición, pero optó por reforzar la estructura en lugar de acatar la orden.

La familia de Vicente enfrenta ahora la pérdida y la necesidad de apoyo para los gastos del sepelio y el nicho. El hombre deja en la orfandad a tres hijos y un cuarto en camino, quienes han quedado bajo el cuidado de sus familiares directos.



• Parte de la pared del frontis de la vivienda colapsó de manera repentina.



ojo al dato

La obra se ejecutaba de manera clandestina y sin supervisión técnica, relataron los vecinos.



• Herbert Espárraga fue rescatado por los bomberos y llevado a un hospital.



• Vicente Aguirre trabajaba como albañil desde los 15 años.



ES EL SEGUNDO ROBO QUE SUFRE LOCAL ESTE AÑO

ASALTAN A TRABAJADORES DE POLLERÍA EN BARRANCO

En segundos, tres delincuentes armados irrumpieron en la pollería Súper Jimmy's, de Barranco, y robaron cuatro mil soles de la caja, ayer en la noche.

Uno de los asaltantes encañonó al repartidor, mientras otro obligó a una trabajadora a entregar el dinero. El tercero golpeó a la cocinera para arrebatarle su celular, amenazándola de muerte si no obedecía.

Tras el atraco, los delincuentes huyeron en el mismo auto negro en el que llegaron. Este es el segundo robo que sufre la pollería en el último año.



TRAS CAÍDA DE TECHO EN TRUJILLO

MULTAN A REAL PLAZA POR DERRUMBE

Indecopi impuso una multa de 100 UIT (S/535.000) a la empresa Real Plaza por no acreditar las exigencias cautelares (cierre del local e indemnización a víctimas), tras la caída del techo en el patio de comidas de su local, en Trujillo.





CHAVISMO ADVIERTE: "EL QUE ENTRA NO SALE"

EE.UU. despliega tropas y Venezuela responde

↗ REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Jorge Rodríguez, presidente de la Asamblea Nacional chavista, lanzó una dura advertencia en medio de la tensión con Estados Unidos: cualquier extranjero —en alusión directa a militares estadounidenses— que ingrese a Venezuela sin permiso "no saldrá" y quedará preso.

Sus declaraciones llegan tras el anuncio de Washington sobre el envío de tropas y buques de guerra al Caribe para reforzar la lucha contra el narcotráfico.

DESPLIEGUE. El Comando Sur de EE.UU. confirmó el despliegue de tres buques, un submarino nuclear, aviones de reconocimiento y más de 4 mil soldados cerca de las costas venezolanas.

La Casa Blanca justificó la medida señalando que el régimen de Nicolás Maduro opera como "un cartel del narcotráfico" y representa una amenaza regional.

Desde Caracas, Rodríguez aseguró que Venezuela está lista para defender su soberanía y que no se trata de "bravuconadas", sino de un deber nacional.

Aseguró que el país ha combatido con éxito a bandas criminales, paramilitares y mercenarios, y advirtió que cualquier incursión extranjera será respondida con firmeza.

El régimen chavista calificó el despliegue militar de EE.UU. como una "provocación" que pone en riesgo la paz de América Latina.

La Cancillería insistió en que Venezuela ha logrado desmantelar redes de narcotráfico desde la salida de la DEA en 2005 y acusó a Washington de usar "difamaciones" para justificar su presencia militar.

En paralelo, Maduro ordenó la vigilancia extrema en aguas territoriales.

ojo al dato

Rodríguez aseguró que cualquier operativo militar extranjero en el Caribe debe ser autorizado por la ONU.

ESTADOS UNIDOS

HURACÁN ERIN AMENAZA A CAROLINA DEL NORTE

CAROLINA DEL NORTE. El huracán Erin mantiene en alerta a la costa este de EE.UU. por sus intensos efectos. Aunque aún no toca tierra, ya provoca fuertes oleajes e inundaciones costeras, según el Centro Nacional de Huracanes (NHC). Las ciudades del litoral reportan calles anegadas y riesgos en zonas bajas. Las autoridades piden a la población extremar precauciones ante el avance de la tormenta.

BRASIL

BOLSONARO PREPARÓ PEDIDO DE ASILO A MILEI

BRASILIA. La Policía Federal de Brasil reveló que Jair Bolsonaro redactó un borrador de solicitud de asilo dirigido al presidente argentino Javier Milei, alegando persecución política. El documento fue hallado en un celular incautado al exmandatario, procesado por intento de golpe de Estado y bajo arresto domiciliario.



POLÉMICA. Hace unos días se viralizó en redes sociales una noticia insólita: supuestamente, una pareja del municipio colombiano de Cereté decidió llamar a su recién nacida hija "Chat Yipiti", en honor a la popular inteligencia artificial. Ante la polémica desatada, autoridades verificaron si el hecho era real y confirmaron que no hay ninguna niña inscrita con ese nombre.

EL SALVADOR



ORDEN Y DISCIPLINA EN ESCOLARES

➡ Las escuelas públicas de El Salvador implementaron desde ayer un estricto control, que incluye revisar que los estudiantes vistan un uniforme limpio, cabello adecuado y brinden un saludo respetuoso, como medida de orden y disciplina impulsada por la nueva ministra de Educación, la capitana y doctora Karla Trigueros.

AUSTRALIA



VIGILAN A BEBÉS DEMONIOS DE TASMANIA

➡ Médicos veterinarios del santuario Aussie Ark, en Australia, vigilan con mucho cuidado a dos crías de demonio de Tasmania que nacieron en el santuario. Los recién nacidos fueron sometidos a su primer chequeo médico como parte de los intentos para preservar esta especie en peligro de extinción.

FOTOLOCA



CHILE

MOÁIS DE ISLA DE PASCUA PODRÍAN QUEDAR BAJO EL MAR

➡ Según un reciente estudio publicado en el Journal of Cultural Heritage, las estatuas moáis más icónicas de la Isla de Pascua podrían quedar sumergidas bajo el mar a finales de este siglo, debido al aumento del nivel del mar. El estudio asegura que para el 2080 el nivel del mar habrá aumentado lo suficiente como para inundar la plataforma Ahu Tongariki, uno de los puntos arqueológicos y turísticos más relevantes de la isla de Pascua.

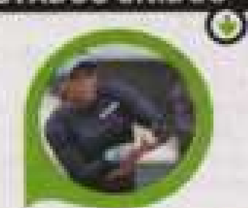
ESTADOS UNIDOS



PINTARÁN MURO DE NEGRO PARA HACERLO "MÁS CALIENTE"

➡ La secretaria de Seguridad Nacional de EE.UU., Kristi Noem, anunció que el muro fronterizo que separa a Estados Unidos de México será pintado de color negro "bajo la dirección del presidente Trump". Según la funcionaria, el color hará que la estructura esté "demasiado caliente al tacto" para que los migrantes intenten escalarla. Noem, con brocha en mano, pintó los barrotes del muro ubicado en El Paso, Texas.

ESTADOS UNIDOS



TENISTA LA ROMPE EN ONLYFANS

➡ Sachia Vickery se ha convertido en la "primera jugadora de tenis femenino" en tener su cuenta en OnlyFans donde comparte sensuales fotos para quienes pagan 12.99 dólares al mes. La deportista confiesa que se divierte en la plataforma para adultos y, además, gana dinero.

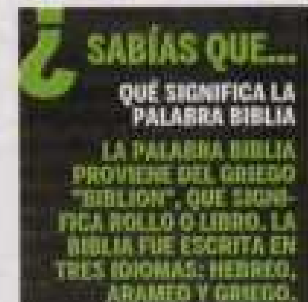
ASÍ FUE

ESTADOS UNIDOS



MOTOCICLISTA SALTA ENTRE DOS CAMIONES

➡ El piloto alemán Luc Ackerman, especialista en ejecutar saltos de estilo libre en motocross, desafió las leyes de la física para saltar de un camión a otro mientras estaban en movimiento. El salto, que se realizó en una autopista, incluía atravesar una barrera de casi 9 metros de altura. Ambos vehículos pesados se encontraban a 22 metros de distancia e incluían una rampa para la salida y la llegada del motociclista.



9 DIFERENCIAS

A simple vista son cuadros idénticos, pero hay nueve diferencias. ¡Encuéntrelas!







CRUCINÚMEROS

Ubique en la cuadrícula los números que se dan agrupados por la cantidad de cifras. Los impresos servirán de punto de partida.



2 CIFRAS
24 - 44 - 84 - 89

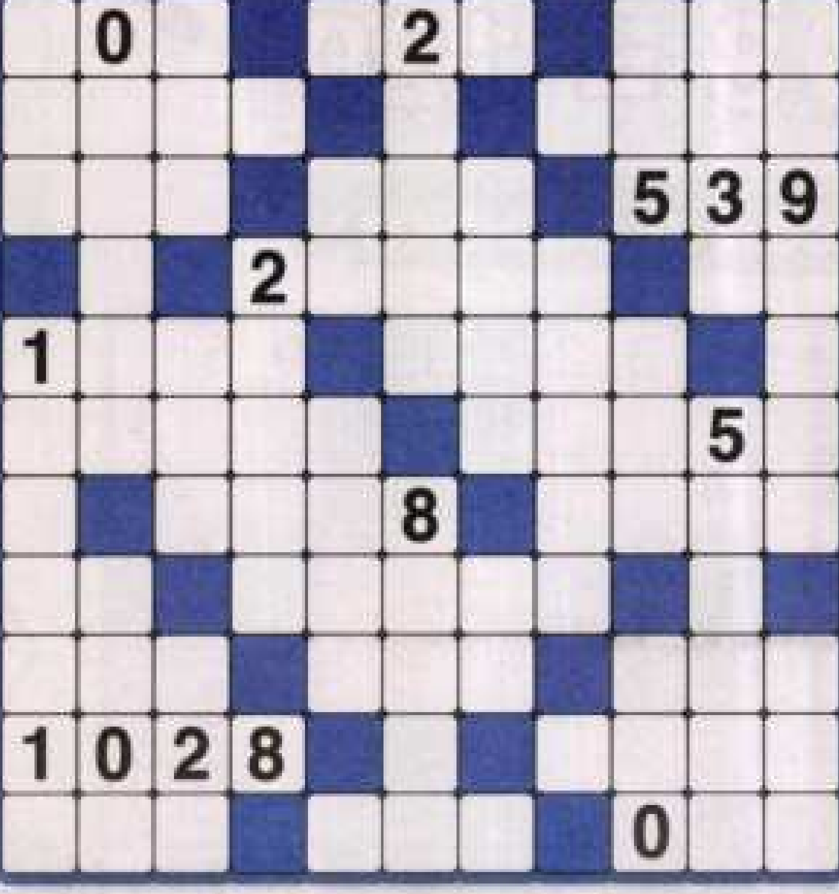
3 CIFRAS
034 - 142 - 247 - 317
327 - 347 - 380 - 399
413 - 473 - 525 - 526
536 - ~~539~~ - 624 - 803
812 - 843 - 894 - 904

4 CIFRAS
0289 - ~~1028~~ - 1415
1683 - 1830 - 3138
3386 - 3438 - 5378
6241 - 6831 - 9704

5 CIFRAS
13505 - 21176 - 23114
24731 - 47625 - 65452
67415 - 86912

6 CIFRAS
044367 - 581933

7 CIFRAS
1618413 - 6194129



SUMANDO

Coloque en las casillas en blanco los números que están fuera del recuadro, de modo que, al sumar horizontal o verticalmente, el resultado sea siempre el mismo (240).

78		
	84	
82		81

76 77 79 80 83



MENTE ÁGIL

Aquí les damos la lista de 9 personalidades. Deben escribir en cada casillero la profesión de cada uno.

1. AUGUSTE RODIN
2. JEAN MERMOZ
3. VAN GOGH
4. MOZART
5. NICOLÁS COPÉRNICO
6. ÉDOUARD BRANLY
7. MAGALLANES
8. BLAISE PASCAL
9. HONORÉ BALZAC

LABERINTO

ENTRADA

RELAX

Ocho y ocho y ocho y ocho me dan ciento veinte. Parece imposible, ¿verdad? Coloque los tres signos matemáticos que correspondan entre estos números gemelos y verá cumplirse la igualdad.

8 ◯ 8 ◯ 8 ◯ 8 = 120

PONTE MOSCA CON EL SUDOKU

Nº 120

	4		1				7	
3		8				1		2
	2				9		5	
6					1			4
	9						1	
		1	2			9		
	1		3				6	
9		2				3		1
	3				8		4	

Nº 121

	3	2		1		9	5	
7			8		9			3
4				6				8
	7				6		2	
3		9		2		5		7
	2		5				6	
6				3				5
9			6		1			2
	8	3		4		6	7	

CÁLCULO

Rellene los espacios vacíos de este hexágono co del 1 al 24, de manera que las cuatro filas y las diagonales sumen 75. No se repite ninguna cifra

CRUCIPALABRAS

Ubique en la cuadrícula las palabras que se presentan a continuación agrupadas alfabéticamente y de acuerdo con su cantidad de letras.

SALIDA

3 LETRAS
AGA
AJE
ANU
BIT
KEA
MES
POR
REA
RHO
RUA
SIU
TUR
URU

4 LETRAS
ETER
ETNA
HITO
~~HUSO~~
NUBE
RABI
RELE
SOPA
UTAH

5 LETRAS
ASPID
EPIRO
HUMUS
~~LUXOR~~
OPIMO
SUERO
USINA
VISIR

6 LETRAS
BOLERO
GATERA
HARINA
LLOVER
RADIAR
YERBAL

7 LETRAS
EMBLEMA
MUDEJAR
SILENTE
SOCORRO
YATASTO

8 LETRAS
INSERTAR
OBLACION
SALITRAL
TRAYECTO



n números
cho

21

TIRA DE HUMOR





SALUD Y PSICOLOGÍA



PREPARAN "MOUSSE DE HIERRO" CON SANGRECITA

Más de 4 mil niños degustaron el "Mousse de hierro" más grande del Perú, elaborado a base de sangrecita para combatir la anemia, en el distrito de Carmen de la Legua-Reynoso.

LA COLUMNA DE PÉREZ-ALBELA

REMEDIOS NATURALES PARA EL ESTREÑIMIENTO

Muchas personas recurren a laxantes fuertes para solucionar el estreñimiento, pero se desaconseja el uso de los sintéticos. Cuando la dieta y el ejercicio no son suficientes, se pueden emplear remedios naturales

La compota de manzanas y ciruelas mejora el estreñimiento, pero debe consumirse de forma regular. Se prepara cortando varias manzanas en trozos gruesos y cociéndolas hasta que estén tiernas junto con un poco de agua, miel y corteza de limón, además de agregar una cantidad igual de ciruelas secas. También se pueden incluir higos secos si se desea. La compota puede conservarse varios días en el refrigerador. Aporta una buena cantidad de pectina, fibra soluble de la manzana, y los elementos laxantes de las ciruelas y los higos, siendo un alimento de sabor agradable.

Entre los laxantes mecánicos útiles están los derivados de la zaragatona (Plantago ovata) y fibras dietéticas especiales como el glucamanano (Amorphophallus konjac), que suelen presentarse en forma farmacéutica, pero que en esencia no son más que fibra dietética. Por ello, resulta absurdo tomar fibra en presentación farmacéutica y no incluirla en la dieta a través de frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, incluyendo el salvado, y frutos secos.

Los laxantes osmóticos irritan la mucosa digestiva y provocan una secreción de jugos intestinales que estimula la defecación, un proceso similar al que ocurre en la diarrea inflamatoria. Entre estos laxantes se encuentran las especies vegetales del género Cassia, especialmente la caña fistula (Cassia fistula), de la cual se utiliza su pulpa dulce o una infusión de la caña entera machacada. También está la cáscara sagrada (Rhamnus purshiana). Ambas plantas son ricas en antraquinonas, sustancias laxantes por excelencia, pero su uso frecuente puede provocar el síndrome del intestino perezoso, que hace que el intestino solo funcione bien con laxantes.

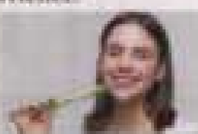
> "LA COMPOTA DE MANZANAS Y CIRUELAS APORTA PECTINA Y ELEMENTOS LAXANTES NATURALES QUE MEJORAN EL ESTREÑIMIENTO, MIENTRAS QUE LAXANTES OSMÓTICOS PUEDEN CAUSAR INTESTINO PEREZOSO".

perezalbela | Dr. José Luis Pérez-Albela B.
Citas: 936098953 Oficina: 2818677

TIPS DE SALUD

CÓMO ELEGIR LA PASTA DENTAL

Debe tener flúor y otros componentes según la necesidad, explica Leyla Bamonde, docente de Odontopediatría de la Universidad Norbert Wiener.



DATOS CURIOSOS

20 SEGUNDOS
Es el tiempo, mínimo, para un correcto lavado de manos con agua y jabón.

3 AÑOS
De edad a más la cantidad de pasta dental a utilizar debe ser del tamaño de una arveja.



¿SABÍAS QUE?

USAR DENTÍFRICO SEGÚN LA EDAD

Una pasta para adultos no debe usarse en niños por la concentración de flúor. Los adultos tienen otras necesidades.



Los peligros del agotamiento laboral

SE LE CONOCE COMO SÍNDROME DE BURNOUT

SILVIA QUISPE RAMÍREZ
silvia.quispe@prensmart.pe

El agotamiento laboral y el estrés son, últimamente, situaciones frecuentes en la población laboral. Según datos del Ministerio de Salud (Minsa), en el 2023 se atendieron más de 42 mil casos de estrés severo y un estudio de 2022 ya indicaba que un 72 % de los trabajadores peruanos se siente exhausto por las condiciones laborales.

A este tipo de cansancio la Organización Mundial de la Salud (OMS) lo ha denominado síndrome de burnout y lo ha incluido en su Clasificación Internacional de Enfermedades como un "síndrome de desgaste ocupacional".

SÍNTOMAS. Entre los síntomas más frecuentes están sensación de cansancio o agotamiento, aumento del desapego mental hacia el propio trabajo y reducción de la eficacia profesional.

Frente a esta situación, Mariel Jumpa, fundadora de Slow Fashion World y Creatives 4 Impact, se ha unido a Ester Xicota, investigadora y consultora en sostenibilidad, para visibilizar este problema de salud mental.



Ojo al dato

Ya hay empresas en el Perú que están incluyendo en su presupuesto la salud mental para que sus empleados tengan una buena vida laboral, señala Mariel Jumpa.

1 **PÉRDIDA.** La OMS estima que los trastornos mentales como ansiedad y depresión representan una pérdida anual de aproximadamente 1 billón de dólares en productividad a nivel mundial.

2 **DIÁLOGO.** El proyecto "Metidas de pata" busca generar diálogos sobre temas tabú que afectan el desarrollo personal y profesional en la sociedad actual.

3 **VER.** "Metidas de pata" se presenta el 27 de agosto, a las 8 de la noche, en Casa Bulbo, en Barranco. Las entradas en el Instagram @Creatives4Impact.



"He vivido 15 años en Suecia donde el tema del burnout es muy conocido, más hablado como una condición que te permite conversarlo con tus gerentes, tu equipo y decir, '¿sabes qué?, no puedo más, voy a tomar un descanso'; a comparación que aquí en Perú, donde siento que eso no existe aún", explica Mariel quien busca visibilizar la realidad del burnout en el país y para ello prepara la segunda edición del show de stand up "Metidas de pata".

"A través de 'Metidas de pata' queremos que la gente que asista al show tenga la guía de cómo puede evitar o disminuir el riesgo de burnout", detalla.



RECOMENDACIONES

Cuidado si tiene miopía

Las personas con miopía podrían presentar condiciones asociadas a este diagnóstico que pongan en peligro su visión. Renzo Cañote, oftalmólogo retinologo de Oftalmosalud, explica que los pacientes con miopía superior a -6.00 dioptrías tienen más riesgo de sufrir enfermedades a la retina. Para prevenirlas o tratarlas a tiempo, aconseja chequeos oftalmológicos periódicos. Oftalmosalud realizará una campaña social de descarte de enfermedades oculares; citas al 466-0022.



UNIVERSITARIO VISITA HOY A PALMEIRAS TRAS LA GOLEADA 4-0 EN EL MONUMENTAL Y LA CONSIGNA ES EVITAR OTRO "PAPELÓN"

EN ALERTA "VERDE"

Jorge Fossati metería dos cambios en el once crema

Sao Paulo.- Por una nueva historia, pero con otra actitud. Universitario es el único equipo peruano que ganó en Brasil en la historia, fue 2-1 justamente ante Palmeiras en la Copa Libertadores de 1979, y apoyado en esa estadística y en un cambio total de mentalidad vuelve a visitar hoy al "Verdao" en la vuelta de los octavos de final de la presente Libertadores. El encuentro será en el estadio Allianz Parque desde las 7:30 p.m. (ESPN5) y con arbitraje del chileno Piero Maza.

"Nosotros trataremos, desde nuestro lugar, de representar de la mejor manera a la 'U'. Vamos a tratar de dejar una buena imagen aquí en São Paulo. Esta será la revancha de una mala noche que tuvimos en el estadio Monumental y que hicieron que el partido terminara como terminó", declaró el entrenador Jorge Fossati.

El estratega podría plantear algunos movimientos para resguardarse en el mediocampo y arriba la chance la tendría el "Tunche" Rivera en reemplazo de Edison Flores. La baja del expulsado Williams Riveros será cubierta por Anderson Santamaría.

El once de la "U" para esta noche sería con: Britos; Corzo, Santamaría, Di Benedetto; Polo, Castillo, Murrugarra, Pérez Guedes, Carabalí; Valera y Rivera. La última vez que la escuadra merengue visitó a Palmeiras fue en la Copa Libertadores del 2021 y cayó goleado 6-0.

La idea de Fossati es la recuperación rápida de pelota, custodiar a los extremos del local y sobre todo tener una marca férrea sobre el delantero Juan José López, quien les "armó la fiesta" en el encuentro de ida.

Por su parte, Palmeiras saldrá con casi todo el equipo titular e incluso lanzará al extremo Facundo Torres en reemplazo del volante Mauricio para ser más ofensivo. Abel Ferreira lanzará a Weverton; Khellven, Murilo, Fuchs, Piquerez; Moreno, Lucas Evangelista, Torres, Sosa; López y Vitor Roque.

FIRMADOS

"Obviamente Aquino está identificado con Cristal, pero la vida y las oportunidades lo traen para Alianza. Es un jugador mundialista"

FRANCO NAVARRO
Director D. de Alianza Lima

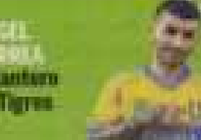
"Si hubiera estado en la cancha en Huancayo, yo hubiera sacado la roja a Ancajima por esa dura entrada contra Herrera"

WINSTON REÁTEGUI
Es presidente de la CONAR

"La elección del Atlético fue muy fácil, en Italia se considera un equipo top, el míster y el equipo me mostraron confianza"

GIACOMO RASPADORI
Delantero del Atlético de Madrid

"Me quedaba un año más de contrato, pero yo sentía que ya estaba pasándolo mal, necesitaba otra cosa, un cambio de vida"



ÁNGEL CORREA
Delantero de Tigres

SE IMPUSO 2-1 A UNIVERSIDAD CATÓLICA DE ECUADOR Y CLASIFICÓ A CUARTOS DE FINAL

Alianza hace historia en la Copa



• Los blanquiazules fueron más en un partido que se jugó en la altura.

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Quito.- Está para hacer historia. Alianza Lima superó por 2-1 a Universidad Católica de Ecuador, se metió a cuartos de final de la Copa Sudamericana, jugó con autoridad y en todo el continente ya hablan de su juego y empiezan a verlo como un candidato para estar en la gran final.

El partido siempre fue dominado por los blanquiazules. Más allá del sofocón de los primeros minutos, los "íntimos" nunca dejaron que la ansiedad los domine. Su juego fue dejar que el dueño de casa entre en desesperación en el estadio Atahualpa y ellos controlar sus energías porque se jugaba en una ciudad de altura.

A los 19' llegó el gol del dueño de casa, por obra de Azarías Londoño, previa consulta al VAR, pero era engañoso, porque no habían hecho los méritos.

Entonces los victorianos tomaron la iniciativa. Y llegó una posibilidad desperdiciada por Kevin Quevedo a los 22'; luego, un tiro libre de Miguel Trauco a los 24' y casi le sale un golazo a Hernán Barcos a los 27'. El equipo victoriano anunciaba que era el mejor y por propio peso llegó el empate a los 39' de los pies de Eryc Castillo.

La segunda parte fue casi un calco de la primera y los victorianos pasaron pocos apuros y a los 81' Quevedo decidió no "perdonar" más y con un golazo anotar el segundo que selló el triunfo blanquiazul.

Así, el equipo de Néstor Gorosito remontó en la altura de Quito y puso su nombre en la siguiente instancia del torneo internacional, donde se medirá con el ganador del U. de Chile vs Independiente, que fue suspendido por bronca en las tribunas.

ojo al dato

Alianza Lima ha clasificado a cuartos de final de un torneo CONMEBOL después de 23 años.



PERDIÓ 2-0 CON BOLIVIA

CIENCIANO FUERA DE LA COPA

Un "Papá" sin autoridad. Cienciano perdió 2:0 ante Bolívar y quedó fuera de la Copa Sudamericana. El elenco cusqueño fue un cúmulo de errores y desesperación. A los 15' los bolivianos abrían el marcador con penal ejecutado por Martín Cauteruccio y en el último minuto del primer tiempo. Damián Batallini se encargó de cerrar el marcador. En la segunda parte, los cusqueños tuvieron más tiempo la pelota, pero nunca jugaron con claridad.

LA COLUMNA DE

EL OJÓN



por: el calidoso

EL "SAMURAI" PUEDE POTENCIARSE EN BRASIL Y SALTAR A EUROPA

Hola, holaa, holaaaaa, holaaaaaaaa, mi gentita, llego más embalado que el volante Erick Noriega aterrizando en Porto Alegre ayer con todas las ganas y siendo recibido por dirigentes y prensa antes de firmar su contrato con Gremio. La firme que el ex jugador de Alianza puede tener mucha presencia, ya que el habitual titular en la contención del "tricolor gaúcho", el paraguayo Villasanti se rompió el ligamento cruzado anterior y se lesionó el menisco de la rodilla izquierda, por lo que no volverá a jugar esta temporada. Todo depende entonces del "Samurai" para que pelee el puesto, destaque y más adelante quizás pensar en un salto a Europa. **¡CHEEEEESSSSSS!**



Nos vamos a Matute donde todo apuntaría a que Paolo Guerrero podría retirarse a fin de año, previa despedida con la selección peruana en septiembre ante Paraguay. El "Depredador" le diría adiós a una gran carrera, que incluyó jugar el Mundial del 2018 con la Bicolor. En el cuadro blanquiazul no tendrían problema en que el ariete cuelgue los botines y eso podría motivar a que Hernán Barcos renueve por último año con los de Matute. Veremos qué pasa al final, pero es claro que las últimas lesiones sí le pasaron factura al "9". **¡OJITO, OJITO!**

Un salto a la Videna donde el campeonato sigue siendo un desorden total luego de la exclusión de Binacional. No sé si hubiera sido mejor que lo dejen terminar el torneo, porque ahora se vienen los reclamos de los que dejaron de sumar en la tabla acumulada para evitar el descenso o ir a algún torneo internacional. Además, pensemos en los jugadores que se quedan sin chamba y las familias que deben mantener. Veremos si el club les cumple o los "pasea" para pagarles y qué tipo de contrato les hicieron firmar. **¡HUUUMMMMMM!**

Una última antes de terminar y viene desde Ate donde pase lo que pase hoy, la lista de quienes renovarán sus contratos se recontra redujo luego de la paliza que les dio Palmeiras. Seguramente harán las maletas ese defensa zurdo al que le paran "rompiendo la cintura", un volante de marca con "garra", un carrilero por derecha que debió ver la roja en Huancayo y varios más. Bueno, ahora sí me quito **¡CHAAAAAAUUUUUU!**



JUGADORES DEL CLUB ECUATORIANO HICIERON GRAN FIESTA

CUEVA HABRÍA EMPEZADO A HACER DE LAS SUYAS EN EMELEC

Poco duró el buen comportamiento de Christian Cueva en Emelec y al parecer el volante habría sido parte de un grupo de jugadores del club que festejaron tras ganarle a Técnico Universitario, un duelo que no jugó el peruano por lesión. Según el portal Expreso.ec "Vecinos de la urbanización Ciudad Celeste, denunciaron que un grupo de futbolistas de Emelec protagonizaron una fiesta de 18 horas". "La fiesta se extendió desde el domingo 17 de agosto hasta la tarde del lunes 18 de agosto, con música a alto volumen, alcohol y la presencia de mujeres", detalló el medio. Cueva negó su asistencia al diario Extra.

HINCHAS DEL SANTOS VISITARON AL EQUIPO POR MALA CAMPAÑA

Neymar fue "apretado" por barristas

En picada. Siguen siendo días complicados para Neymar en Santos, ya que luego de la paliza 6-0 que les endosó el Vasco da Gama, ahora el crack y sus compañeros la pasaron mal contra la hinchada. Un grupo de barristas lanzaron objetos desde la calle y luego rompieron el portón del estacionamiento e invadieron el Centro de Entrenamiento Rei Pelé para exigir respuestas a la plantilla y a la dirigencia.

"Eres la estrella de este equipo. Eres uno de los mejores jugadores del planeta. Si tú lloras, imagínate al resto de estos chicos, hermano. Si peleas con un hincha, le darás a cualquiera aquí la oportunidad de discutir con la hinchada", fue el mensaje de uno de los líderes de barra ante el delantero.

Otros fueron más allá y le gritaron "vago" y que "merecía una cachetada", mientras que al resto le lanzaban la frase "Son una vergüenza".

A su turno, Neymar tomó la palabra y pidió paciencia a los fanáticos. "Nosotros estamos intentando cambiar las cosas", dijo la estrella del equipo.

De otro lado, se confirmó que Santos, que está a 2 puntos de la zona de descenso, descartó fichar al técnico Jorge Sampaoli.



LENTE OJO



BINACIONAL QUEDÓ FUERA DE LA LIGA 1

Luego que quedara sin efecto la cautelar que hizo que jugara la Liga 1, la FPF oficializó la exclusión de Binacional. Los partidos que jugó en el Clausura serán anulados.



NORIEGA ES DEL GREMIO

El talentoso volante nacional Erick Noriega Loret de Mola comienza una nueva etapa en su vida futbolística. Su ascendente protagonismo en cada club que integró lo ha llevado a dar un paso fundamental en su carrera y que podría ser el trampolín para dar el gran salto, en corto tiempo, a ligas europeas.

El ex jugador de Alianza Lima se va al club brasileño del Gremio de Porto Alegre, donde el exmundialista y rey del "jogo bonito", "Ronaldinho Gaucho" hizo su debut profesional en 1998. El "Tricolor" es uno de los equipos más representativos de la ciudad de Porto Alegre y su eterno rival es el club Internacional, cuyos colores vistió el excapitán peruano Paolo Guerrero.

Noriega de 23 años de edad y de 1.88 metros de estatura ya no jugará en el estadio Alejandro Villanueva en Matute sino en el impresionante "Arena do Gremio". Aquel gigantesco campo deportivo me trae muchos recuerdos cuando en el 2019 viajé a realizar la cobertura periodística de la Copa América en la tierra de Pelé.

En ese estadio la selección peruana de Ricardo Gareca en la fase de grupos empató 0-0 con Venezuela, mientras que en semifinales venció 3-0 a Chile. Con este último resultado pasamos a la final. En ambos partidos estuve a ras del campo y detrás del arco de Gallese. Una cosa es estar en la tribuna o en el área designada a la prensa y otra es pisar el césped a pocos metros de los protagonistas del partido de fútbol.



Recuerdo que tenía colgada en el cuello mi cámara fotográfica y al mismo estilo que un francotirador "disparaba ráfagas" para inmortalizar los movimientos de los jugadores. De todas las fotografías que tomé escogí algunas para imprimirlas en papel fotográfico (antes se revelaban los rollos) por lo que fui al laboratorio de fotos de mi "casero", ubicado en la avenida Nicolás de Piérola, esColmena, en el Centro de Lima.

Regresan a mi memoria las escenas de aquel arribo a Porto Alegre, cuando me alojé en un hotel enclavado en su centro histórico. El hospedaje estaba ubicado en la concurrida avenida Farrapos, donde por las noches funcionaban varios night clubs. Porto Alegre es la capital del estado de Río Grande do Sul, que limita al sur con Uruguay a donde también llegué, recorrí sus calles y conocí a su gente pero esa es otra historia.

El popular "Samurai" Noriega nació en Japón pero es de padres peruanos. Incluso integró la selección Sub-19 nipona y disputó partidos internacionales sin embargo, su corazón eligió finalmente quedarse con la blanquirroja. Antes de llegar a Alianza Lima jugó en FC Machida Zelvia y Shimizu S-Pulse de Japón, SV Straelen de Alemania, Universidad de San Martín y Comerciantes Unidos.

Su contrato con el Gremio sería de cuatro años y ganaría 40 mil dólares mensuales. Ahora solo le queda seguir demostrando su buen rendimiento y seguir creciendo profesionalmente. "Goodbye Samurai". Nos vemos.

LA LIBERTAD



• La escalada de violencia en el distrito de Chao preocupa a la población.

LO INTERCEPTARON CUANDO REGRESABA A SU CASA EN MOTOTAXI

Sicarios matan a padre de familia

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Un joven padre de familia fue asesinado de varios balazos cuando retornaba a su casa, en el distrito de Chao, provincia de Virú, después de una jornada de trabajo en una empresa agroindustrial.

Stiven Josué Castillejos Contreras (21) regresaba a su vivienda en el asentamiento humano Alberto Fujimori a bordo de un mototaxi que era conducida por su primo. Cuando solo faltaban algunas cuadras para llegar a su casa, los primos fueron interceptados por otra mototaxi de la cual descendieron dos sujetos armados, quienes sin piedad acribillaron a Stiven.

ojo al dato

Hace menos de un año Stiven se convirtió en padre y por eso trabajaba, incluso, horarios extras para poder mantener a su familia.

PERSECUCIÓN. Perpetrado el crimen, los sicarios fugaron, pero el primo de la víctima los siguió. La persecución se extendió hasta el centro poblado de Nuevo Chao. En ese lugar los delincuentes volcaron y eso hizo que escaparan corriendo, internándose en chacras de la zona.

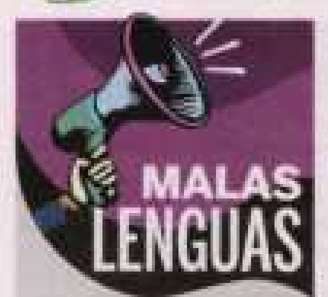
Los familiares de Stiven llegaron hasta el lugar del crimen y tras protagonizar dramáticas escenas de dolor exigieron justicia. Contaron que Stiven trabajaba en una empresa agroindustrial y no tenía problemas con nadie, por eso no entienden porque lo atacaron de esa manera tan cruel.

AREQUIPA



TRÁILER CON FRUTAS SE VOLTEA

CAMANÁ. Un tráiler cargado de frutas se volteó en la Panamericana Sur, en la vía de Evitamiento, en el distrito de Samuel Pastor la Pampa, en la provincia de Camaná. El chofer del camión de placa B7U-975 perdió el control y se volcó. Pobladores de la zona lo ayudaron a subir la carga a otro vehículo.



MALAS LENGUAS

Estas malas lenguas llegan cargadas de harto "chimi chimi"... **HUGO GARCÍA** viajó a Miami para disfrutar unos días al lado de la influencer venezolana **ISABELLA LADERAS**. En las redes dicen que el baby Hugo babea por la creadora de contenidos y ella ni caso le hace... **PAMELA FRANCO** puso primera y se arrancó de "+Espectáculos" al enterarse que estaba conduciendo **REBECA ESCRIBENS**... **EVELYN VELA** afirmó que a pesar de todos los dimes y diretes que ha tenido con **SAMAHARA LOBATÓN** reconoce que es una gran madre... **MARÍA PÍA COPELLO** estuvo disfrutando de "Caballeros, el show" y estuvo acompañada de su esposo... Dicen que **ESTRELLA TORRES** es el nuevo "jale" de la orquesta **PAPILLÓN**, la del rico vacilón... Nos vamos, nos vemos mañana...





REGINA MARCA DISTANCIA. Regina Alcóver, en el podcast "La tacita de café" de Radio Felicidad, confesó que mantenía una relación distante con Claudia Moro exesposa de su hijo Gian Marco. "Desgraciadamente, a veces, la vida o la pareja hacen que uno no esté tan cerca", dijo.

Delany: Samahara no me presentó a Farfán

ACLARA QUE NO CAYÓ EN DEPRESIÓN AL TERMINAR CON JUGADOR Y SIGUE CREYENDO EN EL AMOR

JESICA LINO

Delany López descartó sentarse en el sillón rojo de "El valor de la verdad" porque no quiere hablar de terceras personas y menos de su pasado amoroso.

Sin embargo, aclaró lo dicho por Samahara Lobatón, sobre la depresión que habría sufrido a causa del fin de su relación con Jefferson Farfán.

+JEFFERSON FARFÁN EXFUTBOLISTA

"No fue por eso. Este año caí en una depresión terrible porque empecé el año con dos pérdidas muy fuertes, falleció mi primo hermano y mi tío, más todo el cargamontón en las redes por todo el tema que estaba pasando de la otra persona (Farfán). Fue un cúmulo de cosas que me pasaron, no fue por una persona en específico", indicó.

López señaló que hace tiempo no habla con la hija de Melissa Klug, y desmintió que ella le haya presentado a Farfán.

"Ella no me presentó a nadie, yo lo conocí por otro lado", dijo.

- ¿Traicionaste a Samahara al contarle a Jefferson sobre su relación con Bryan?

No, así no fueron las cosas, pero es un tema que prefiero no hablar, no quiero tocar.

- ¿Le guardas rencor a alguien?

No guardo plata, menos voy a guardar rencor. Hay que soltar todo en esta vida para ser felices, no hay que quedarnos con cosas negativas.

- ¿Aún crees en el amor?

Por supuesto. A mí no me dañó el amor, a mí me dañó una persona (Farfán) que no sabe el significado del amor, por qué tendría que dejar de creer en el amor.

ojo al dato

Delany López afirmó, en una transmisión en vivo, que no le importa que Jefferson Farfán no la haya oficializado porque eso no garantiza nada.



+"Reina del sur" brinda su apoyo a la modelo.

DICE QUE LA QUIERE COMO A UNA HIJA

Evelyn saca cara por Suheyn

Evelyn Vela le brindó su respaldo y se solidarizó con Suheyn Cipriani, quien contó detalles de las agresiones físicas y psicológicas que sufrió por parte de su expareja y padre de su última hija, el salsero César Vega. "Suheyn es como si fuera mi hijita de corazón porque es la mejor amiga de mi hija Anne. Se adoran como hermanas. Suheyn es una chica muy buena, trabajadora y adora a sus hijas. Me da mucha pena que haya pasado por todo ese martirio, pero gracias a sus terapias se dio cuenta que no debía seguir con esa persona porque le hizo mucho daño. Sé que saldrá adelante con sus hijas y siempre contará con mi apoyo porque es parte de mi familia", expresó Vela.



+Suheyn contó de la violencia que vivió con el padre de sus hijas.

VOZ DE LOS KJARKAS DEJA LOS ESCENARIOS

Gonzalo Hermoza anuncia su retiro

Gonzalo Hermoza, fundador de Los Kjarkas, anunció su despedida de los escenarios. "Tengo sentimientos encontrados en este momento, porque me da una enorme pena despedirme de los escenarios, de mis compañeros y de mi público que me estuvo apoyando durante todos estos años", dijo Gonzalo que se despedirá del público peruano este 4 de octubre en el Estadio Nacional.







BRYAN ESTRENA "AMOR PASAJERO"

Bryan Arámbulo retoma con fuerza su carrera musical y estrenó su tema "Amor pasajero". Además, afirma que a sus 29 años es un artista más maduro y con proyección internacional.

GREISSY REVELA GOLPES DE ÍTALO

Greissy Ortega se volvió a sentar en el sillón rojo de "El valor de la verdad", donde narrará el calvario que vivió junto al padre de sus hijos, Ítalo Villaseca, en Estados Unidos.

• Leslie no se queda callada y arremete con todo.

Leslie chanca a "La Faraona" de la cumbia

DICE QUE ES UNA TRAICIONERA Y LE ADVIERTE QUE NO SE META CON ELLA

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Leslie Shaw le deseó lo mejor a "La Faraona" de la cumbia, Marisol Ramírez, en su carrera musical, pero le advirtió que no se meta con ella porque no se quedará callada.

La rubia no está dispuesta en pasar por alto la posición de la chiclayana ante el problema que tuvo con el compositor Carlos Rincón por el tema "Hay niveles".

"Me parece una traición. Así como ella invita a Pamela López a hacer un videoclip y le está coqueteando al marido, me parece una traición tremenda, acto seguido se sienta con el picón (Carlos Rincón). Voy a hacer una canción 'La traicionera de la cumbia'", comentó Shaw en Radio Panamericana, quien ante la pregunta de Giovanna Valcárcel si se amistaría con "La Faraona", respondió: **"Ningún amistar, pero no te metas conmigo porque callada no me voy a quedar"**, dijo.

Asimismo, la "Barbie de la cumbia" señaló que no grabaría un tema con "Chechito".

"Con la Checha (Chechito) no. Encima se quiere hacer la víctima, que lo he amenazado. Un lapo te voy a meter, no puedes aguantar un lapo por mal hablado", indicó.

- Dicen que no cantas...

No voy a hacer caso a las envidiosas, si tienen dudas las invito a comprar sus entradas. Yo canto, toco guitarra eléctrica, hago baile del tubo, a ver que canten y bailen, no pueden, es envidia.

• MARISOL RAMÍREZ "LA FARAONA"

ojo al dato

Leslie Shaw y la agrupación Armonía 10 volvieron a unirse en un nueva colaboración y estrenaron el tema "Tanto amarnos tanto".

MAGALY MORO
magalymoro@prensmart.pe



Ama más a su perro que a mí

Luciana (29 años, Magdalena del Mar). Doctora Magaly Moro, necesito contarle algo que me tiene confundida y, siendo honesta, algo dolida también. Hace poco más de dos meses empecé a salir con un chico, Martín, que en general me parece un buen tipo, atento, educado, divertido. Todo iba bien... hasta que me di cuenta de que su verdadero gran amor no soy yo, sino su perro.

Desde el primer día que nos conocimos me habló de Rocky, su "hijo peludo", como le dice él. Al comienzo me pareció lindo que tuviera ese vínculo con su mascota, pero ahora siento que estoy saliendo con ambos, y que él solo tiene ojos para el perro.

Y no es solo eso. Gasta más dinero en juguetes, snacks especiales y visitas al veterinario de Rocky que en cualquier detalle para conmigo. Yo no soy una persona interesada ni mucho menos, pero sí me incomoda ver ese nivel de entrega hacia su perro mientras que conmigo, que soy la persona con la que quiere formalizar, no hay ese mismo entusiasmo.

El otro día le dije, con cuidado, que me gustaría que tengamos más espacios para nosotros dos, y se ofendió. Me dijo: "¿Estás celosa de Rocky?". No estoy compitiendo con un perro, pero sí siento que quedo en segundo plano. ¿Usted qué opina, doctora? ¿Estoy exagerando o ese vínculo está fuera de control? ¿Lo hablo otra vez o mejor me alejo antes de salir herida?

ojo al consejo

Querida Luciana, no estás exagerando ni siendo celosa sin motivo. Es totalmente válido sentirte desplazada si en la relación no hay espacio para ti. El amor por una mascota es hermoso, pero una pareja también necesita atención, tiempo y conexión real. Conversa con él desde lo emocional. Si no hay cambios, valora tu bienestar y piensa si ahí realmente puedes construir algo sano.

EL HORÓSCOPO

POR AMATISTA
996288415


ARIES 21 DE MARZO | 20 DE ABRIL
Estará muy presionado pues sus superiores requieren resultados pronto en el trabajo. Deberá relajarse, así no puede pensar bien. Suerte.


TAURO 21 DE ABRIL | 20 DE MAYO
Deberá encontrar las claves para salir airoso de las situaciones comprometidas en el trabajo. Analice cada aspecto con calma.


GÉMINIS 21 DE MAYO | 20 DE JUNIO
Todo lo bueno que pase en su relación de pareja brotará gracias a su buena actitud. Aproveche este buen momento y siéntase feliz.


CÁNCER 21 DE JUNIO | 20 DE JULIO
No se precipite si de pedir préstamos o abrir nuevas tarjetas de crédito se trata, abra bien los ojos y analice todo con sus pro y contra.


LEO 21 DE JULIO | 21 DE AGOSTO
La energía positiva del entorno laboral será suficiente para lograr superar rencillas recientes entre los colegas. Ahora todo marchará mejor.

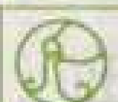

VIRGO 22 DE AGOSTO | 20 DE SEPTIEMBRE
Necesita armonizar y renovar las energías de su casa. Hay muchas malas energías acumuladas que pueden estar afectando a los suyos.


LIBRA 21 DE SEPTIEMBRE | 22 DE OCTUBRE
No sea tan exigente con la pareja. Parece buscar la perfección cuando usted también tiene muchos defectos. Trate de ser realista.


ESCORPIO 23 DE OCTUBRE | 22 DE NOVIEMBRE
Puede que tenga una importante oportunidad de ascenso profesional, pero todo dependerá de su actitud y responsabilidad. Adelante.


SAGITARIO 23 DE NOVIEMBRE | 20 DE DICIEMBRE
Hará lo imposible por ser más comunicativo con la pareja y ella parecerá oponerse. Debe calmarse y actuar paso a paso hasta lograrlo. Suerte.

CAPRICORNIO 21 DE DICIEMBRE | 19 DE ENERO
Que los retrasos en lo profesional no pongan en duda su capacidad. Aprenda de sus errores y continúe con más ímpetu ahora.


ACUARIO 20 DE ENERO | 18 DE FEBRERO
No por ser un ofrecimiento de otro trabajo debe ser aceptado de inmediato. Existen oportunidades que es mejor dejar pasar. Calma.


PISCIS 19 DE FEBRERO | 20 DE MARZO
Trabajo duro y parejo, es la única manera de triunfar. Sentimentalmente no parece sentirse cómodo al lado de la pareja. Encuentre la causa.

SOLUCIÓN OJOGRAMA ANTERIOR



CONSEJO SENTIMENTAL



EXTRAÑARSE TAMBIÉN ES NECESARIO

Pasar todo el día juntos no asegura conexión. Tomarse un respiro permite reencontrarse desde el deseo, no desde la costumbre. El espacio personal no es distancia emocional: es aire que oxigena el vínculo y lo mantiene vivo.

NO SE PUEDE CRIAR A LA PAREJA

Cuando uno siempre enseña, corrige y empuja, deja de ser pareja para convertirse en un guía. El crecimiento en pareja es conjunto, no una tarea de uno solo. Si uno madura y el otro se estanca, se rompe el equilibrio emocional.



ojo GRAMA



REFRÁN: QUIEN QUIERE CELESTE QUE LE CUESTE

Significado: Cuando se anhela algo con todo el corazón, hay que disponerse a trabajar duro y sacrificarse para que se vuelva realidad.

CINE

cataujo@hotmail.com / Nº 6719

REFRÁN



COMER para VIVIR

Nutricionista - Dietista CNP 3526

Magíster en Ciencias Básicas Médicas con Mención en Bioquímica

¿LOS COLORANTES VEGETALES SON SALUDABLES?

➔ Un colorante es verdaderamente de origen vegetal cuando proviene directamente de frutas, verduras, raíces o flores, y se obtiene mediante procesos físicos o enzimáticos, sin que sufra modificaciones químicas. Ejemplos son la curcumina (de la cúrcuma), la betanina (de la betarraga) o las antocianinas (de moras y uvas).

➔ Según la EFSA y la FAO, estos pigmentos naturales no solo cumplen una función estética al colorear los alimentos, sino que también pueden aportar antioxidantes con potencial beneficio para la salud. Esto los diferencia de los colorantes sintéticos, como la tartrazina o el azul brillante, que son derivados del petróleo.

➔ Aunque los artificiales están regulados, su consumo excesivo ha sido relacionado en algunos estudios con reacciones alérgicas, hiperactividad en niños y posibles efectos neuroconductuales. A diferencia de los naturales, no ofrecen beneficios nutricionales.